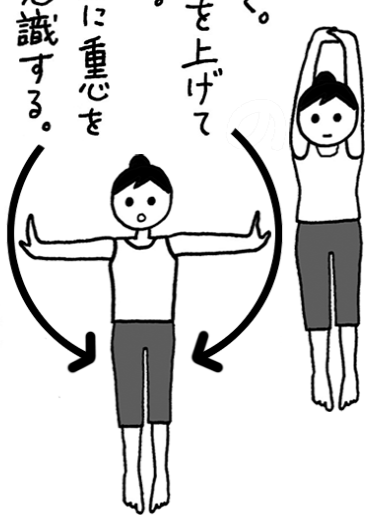


背伸びで体幹トレーニング

背伸びをした時にグラつくのは姿勢が悪い証拠。体幹トレーニングで姿勢を改善しましょう。

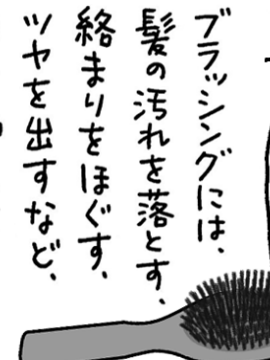
- ① 足はゲンコツ一つ分開いてまっすぐ立つ。
- ② 腕を前に伸ばして両手を組み組んでいた手を裏返す。
(手のひらが外に向くように)
- ③ 鼻で大きく息を吸いながら組んだ両手を伸ばしたまま上に上げていく。
- ④ 同時にかかとを上げてつま先で立つ。
親指のつま先に重心を置くことを意識する。
- ⑤ 組んだ手を天井に向けていっばいに伸ばす。つま先立ちのまま、ゆっくり3秒教える。



大きな弧を描きながら、ゆっくり横から下ろしていく。最後にかかとを下ろす。



寝る前のブラッシング



ブラッシングには、髪の毛を落とす、絡まりをほぐす、ツヤを出すなど、髪への働きかけとともに頭皮を気持ち良くマッサージするといふ働きもあります。特に、寝る前の

リラクゼーションタイム



ブラッシングは、心身をリラックスさせ、心地よい就寝にも繋がります。ブラシは柔らかい動物毛がオススメです。

◎コミュニケーション術

■ プラシーボ効果は免疫力も上がる？

プラシーボ効果とは、思い込みによって成果を達成するということです。元々は偽薬効果のことを指しており、ただの砂糖であっても、患者が有効な薬と思って服用すると症状が緩和するということからきています。

これを利用した悪徳業者には注意が必要ですが、仕事やスポーツの世界でも、目標を達成するための自己暗示の一つとして活用されています。

未だコロナウイルスで大変なこの時期に注意が必要なのは、ウイルスで死に至るといふ報道を目にしたとき、必要な安全を確保することは当然ですが、「ウイルス死」ということに自分を寄せにいってしまうようにすることです。

病は気から」という言葉があるように、ウイルスも近寄れない健康な体を持っている「など、自分に合った言葉を自己暗示することで、免疫システムを少しでも味方につけることも一つの手かもしれません。

※※※

悪いのは「コロナ」であって「人」ではないことも、コミュニケーションを上手に保つ上で必要な考え方ですね。

人はみないろいろな方法で自分や自分の大切な人を守るために生きています。その守り方にはいろいろな方法があつていいのです。そのそれぞれの方法は、それぞれがみな人生のプロセスで培った大切な方法なのです。自分にとって不都合なことも、人にとっては大切ということも多くむやみに批判し意見を戦わせることは不必要かも知れません…

●発行: ビッグハート맘整体院
●責任者: 山本しのぶ
●住所: 〒550-0002 大阪市西区江戸堀 1-20-11-206
●TEL: 050-1487-7123
●HP: www.b-mom.biz (ビッグハート맘で検索)
●e-mail: mom.shinobu@b-mom.biz
●営業時間: 月~金 11時~21時 土 11時~18時
日/祝(予約のみ) 18時まで (不定休)
LINEでのご予約も可能です。

ビッグハート맘整体院の理念

- 私たちは、お悩みの症状だけではなく、予防までとことん向き合います。
- 私たちは、ずっと安心・安全に通っていただけるように、施術と知識の向上に努めます。
- 私たちは、お話をしっかりと聞き、心にも耳を傾け、安心して施術に専念していただけることに努めます。